Kompetensi

7

Budaya Hidup Sehat

Kata Kunci:
- *Kebakaran*
- *Tindakan Penyelamatan*
- *Korsleting*

Sumber: *www.meinsacht.files.wordpress.com*

Kebakaran sering diakibatkan karena kelalaian manusia sendiri

Akhir-akhir ini di Indonesia sering terjadi kebakaran, kebakaran bisa diakibatkan oleh berbagai hal yang biasanya disebabkan oleh kelalaian manusia sendiri. Kebakaran sangat merugikan kita. Banjir banyak merusak rumah dan lahan pertanian. Jelaskan apa yang kalian ketahui tentang bahaya kebakaran? Dan bagaimana cara menghadapi bahaya kebakaran?

A. Bahaya Kebakaran

Kita sering mendengar istilah kebakaran, dan kita juga mungkin pernah melihat kebakaran secara langsung. Kebakaran berawal dari api yang kecil, dan karena sifat api yang ringan sehingga mudah meluas dan menjadikan api tersebut membesar dan semakin meluas. Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobohan dan kesalahan manusia. Ini disebabkan oleh ketidak hati-hatian, kecerobohan maupun ketidaktahuan dari kita sebagai penyebab terjadinya kebakaran. Misalnya meletakkan lilin yang sedang menyala sembarangan. Hal ini sangat memungkinkan untuk terjadinya musibah kebakaran.

Sumber: *www.mave.wordpress.com*

Gambar 7.1 *Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobahan dan kesalahan manusia*

Oleh karena itu kita harus berhati-hati dengan api agar lingkungan kita terbebas dari musibah kebakaran. Untuk itu kita juga harus mengetahui berbagai penyebab musibah kebakaran.

Penyebab keluarnya api terdiri atas 4 unsur utama yaitu oksigen, suhu yang panas, bahan bakar dan reaksi kimia.

1. Oksigen

Oksigen adalah salah satu unsur dalam pembentukan api. Tanpa oksigen tidak akan terjadi kobaran api. Tetapi kalau bumi ini tanpa oksigen juga tidak akan ada makhluk yang bisa hidup. Jadi, oksigen adalah sumber kehidupan bagi manusia, tetapi juga bisa menjadi sumber bencana, yaitu kebakaran.

2. Suhu yang Panas

Suatu benda akan lebih mudah terbakar bila ditempatkan pada tempat yang panas.

3. Bahan Bakar

Jika dilihat dari namanya, bahan bakar adalah sumber dari api. Bahan bakar sangat besar manfaatnya bagi manusia, tetapi apabila tidak ditempatkan pada tempatnya, maka bisa mengakibatkan musibah, yaitu kebakaran.

4. Reaksi Kimia

Proses pembakaran adalah merupakan reaksi kimia. Banyak bahan kimia di sekitar kita yang memiliki sifat mudah terbakar, oleh karena itu kita harus berhati-hati.

B. Menghindari Kebakaran

Berikut ini beberapa cara untuk menghindari supaya tidak terjadi musibah kebakaran:

1. Tidak membuang puntung rokok sembarangan.
2. Jangan biarkan anak kecil bermain korek api.
3. Bila menyalakan lilin dan obat nyamuk bakar harus diletakkan di tempat yang aman.
4. Tidak mengisi minyak tanah ke dalam kompor saat kompor masih menyala.
5. Tidak mengisi minyak tanah ke dalam kompor terlalu penuh.
6. Jangan meninggalkan kompor saat masih menyala.
7. Jangan meletakkan kompor terlalu dekat dengan dinding.
8. Jangan meletakkan kompor gas dan tabung gas dekat dengan kompor minyak.
9. Periksa secara berkala baik kompor minyak maupun kompor gas, untuk kompor gas periksa lebih sering pada saluran gas dari tabung ke kompor, untuk menghindari kebocoran.
10. Ruangan dapur harus mempunyai ventilasi yang cukup, agar udara bebas keluar masuk dan apabila terjadi kebocoran gas segera terbawa angin.
11. Jangan membakar sampah di sembarang tempat.
12. Pastikan bahwa instalasi listrik di rumah baik dan benar.
13. Jangan menumpuk sambungan steker listrik, karena akan menjadi panas dan bisa terbakar.

14. Jangan mengganti sekering tanpa sepengetahuan PLN.
15. Sediakan alat pemadam api ringan di rumah

C. Tindakan Penyelamatan

1. Kebakaran karena Kompor

Kebakaran yang disebabkan kompor bisa terjadi akibat kompor meledak atau karena minyak yang tumpah di sekitar kompor. Untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan kain tebal (handuk dan lain-lain) atau karung yang telah dibasahi. Segera tutupkan kain yang telah dibasahi tersebut untuk mendinginkan suhu dan menghalangi masuknya udara. Dengan demikian api akan segera padam. Perlu diingat! Jangan sekali-kali menyiram dengan air, karena hal tersebut tidak akan mematikan api, tetapi justru akan semakin memperluas daerah yang terbakar.

2. Kebakaran karena Hubungan Pendek Listrik (Korsleting)

Apabila terjadi korsleting listrik dan menimbulkan percikan api biasanya sekering akan secara otomatis terputus dan aruspun akan terputus. Tetapi apabila sekering sudah diganti dengan yang lebih besar atau tidak sesuai dengan daya yang ada maka kemungkinan tidak akan putus. Bila hal ini terjadi segera putuskan arus listrik secara manual, misalnya posisikan *off* saklar pada pengukur arus listrik (meteran listrik). Segera matikan api yang timbul dengan air atau alat pemadam api ringan. Tetapi apabila api tidak segera padam, segera hubungi pemadam kebakaran dan yang paling penting adalah menyelamatkan diri dan anggota keluarga.

3. Kebakaran Hutan

Kebakaran hutan bisa terjadi disebabkan oleh banyak hal, misalnya sambaran petir, gesekan ranting kering pada suhu yang panas, perluasan lahan pertanian dan lain sebagainya. Kebakaran hutan bisa menjadi bencana yang besar apabila tidak segera ditangani. Efek lain adalah akan terjadi kabut asap yang merugikan dan menggangu kesehatan. Salah satu langkah apabila terjadi kebakaran hutan adalah dengan mempersempit area yang terbakar yaitu dengan memutus menjalarnya api.

Gambar 7.2 *Kebakaran hutan terjadi di antaranya karena suhu yang panas*

D. Menyelamatkan Diri dari Kebakaran

Apabila kita terjebak dalam kebakaran, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan:

1. Segera meminta pertolongan, misalnya dengan berteriak.
2. Hindari benda-benda yang bersifat menghantarkan panas, misalnya besi, karena akan menjadi sangat panas.
3. Bila ruangan penuh asap, maka berjalanlah dengan lebih rendah (merangkak), karena berat jenis asap lebih rendah dari udara, oleh karena itu asap akan terkumpul di atas, gunakan kain untuk menutup hidung dan mulut. Minimalkan menghirup asap, karena bisa menimbulkan kerabunan.
4. Jangan bersembunyi di salah satu ruangan atau kamar mandi, segera secepatnya mencari jalan keluar.

Sumber: *Risalah MDMC, 2008*

Gambar 7.3 *Berjalan merangkak dan tidak bersembunyi di suatu ruangan merupakan contoh - contoh cara menyelamatkan diri dari kebakaran*

Rangkuman

1. Pola hidup sembarangan/tidak sehat dapat menimbulkan bencana, misalnya kebakaran.
2. Musibah kebakaran biasanya terjadi karena kecerobohan dan kesalahan manusia. Ini disebabkan oleh ketidak hati-hatian, kecerobohan maupun ketidaktahuan dan kita sebagai penyebab terjadinya kebakaran.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Berikut ini adalah keadaan yang paling besar memicu kebakaran ....
   a. menyalakan kompor untuk memasak
   b. menyalakan lilin pada tempatnya
   c. membuang puntung rokok sembarangan
   d. menyalakan obat nyamuk bakar pada tempatnya
2. Berikut adalah salah satu unsur penyebab keluarnya api, ***kecuali*** ....
   a. oksigen
   b. puntung rokok
   c. reaksi kimia
   d. bahan bakar
3. Ruangan dapur yang aman adalah ....
   a. rapat
   b. tidak ada kompor
   c. tidak banyak barang-barang
   d. banyak ventilasinya
4. Salah satu penyebab kebakaran yang diakibatkan oleh listrik adalah, ***kecuali*** ....
   a. menyalakan lampu pada siang hari
   b. menyalakan kompor listrik

c. mengganti sekering dengan yang lebih besar
   d. menyalakan televisi dalam waktu yang lama

5. Salah satu cara mengatasi musibah kompor yang meledak agar api tidak menjalar adalah ....
   a. menyiram dengan air
   b. menutup dengan kain yang dibasahi
   c. meniup supaya apinya padam
   d. menutup rapat-rumah rumah (ruang dapur)
6. Salah satu penyebab terjadinya kebakaran hutan adalah di bawah ini, ***kecuali*** ....
   a. kompor yang meledak
   b. sambaran petir
   c. perluasan lahan pertanian
   d. gesekan ranting pada suhu yang panas
7. Apabila kalian terjebak dalam kebakaran dan ruangan penuh asap, yang sebaiknya kalian lakukan adalah ....
   a bersembunyi di dalam almari
   b. berjalan merangkak
   c. melompat-lompat
   d. tidak bernapas
8. Salah satu cara merawat kompor gas agar tidak terjadi kebakaran adalah ....
   a. mengganti pipa saluran gas setiap bulan
   b. mengisi gas setiap bulan
   c. membersihkan dan memeriksa pipa saluran gas setiap bulan
   d. melepas pipa saluran gas dan meletakkan gas di luar rumah setiap selesai memasak
9. Salah satu cara merawat kompor minyak agar aman dari bahaya kebakaran adalah ....
   a. membersihkan dan memeriksa sumbu setiap minggu
   b. mengganti sumbu setiap minggu
   c. meletakkan kompor di luar rumah ketika memasak
   d. meletakkan kompor dekat dinding
10. Langkah pertama ketika terjadi korsleting (hubungan pendek) arus listrik adalah ....
   a. melapor kepada petugas PLN
   b. mematikan saklar pada meteran listrik
   c. meminta tolong tetangga
   d. melapor petugas pemadam kebakaran

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan 4 unsur utama penyebab keluarnya api!
2. Sebutkan minimal 4 cara menghindari kebakaran karena kompor minyak!
3. Sebutkan 4 langkah menyelamatkan diri dari kebakaran!
4. Sebutkan 3 cara menghindari kebakaran karena arus listrik!
5. Sebutkan 4 cara menghindari kebakaran karena kompor gas!

Evaluasi Semester Gasal

A. Berilah tanda silang (x) pada jawaban yang paling benar!

1. Posisi dan arah bola yang benar hasil dari teknik menahan bola adalah ....
   a. berhenti tidak jauh dari kaki
   b. berhenti jauh dari kaki
   c. bergulir jauh dari kaki
   d. memantul jauh dari kaki
2. Posisi jari-jari tangan saat melakukan servis pada bola voli adalah ....
   a. dirapatkan
   b. direnggangkan
   c. ditekuk
   d. dikepalkan
3. Bentuk gerakan yang benar saat melakukan servis *forehand* panjang dalam permainan bulu tangkis ....
   a. mengayun ke depan
   b. mengayun ke belakang
   c. memutar ke depan
   d. memukul ke samping
4. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
   a. bahu
   b. kepala
   c. pinggang
   d. lutut
5. Sikap lutut kedua kaki yang benar saat melakukan melempar bola dalam permainan softball dengan teknik lemparan bawah adalah ....
   a. kedua lutut diluruskan
   b. kedua lutut direndahkan
   c. kedua lutut disilangkan
   d. kedua lutut diputar rendah
6. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* antara lain ....
   a. kelentukan otot lengan, dada dan bahu
   b. kelentukan otot bahu dan tangan
   c. kelentukan otot dada dan tangan
   d. kekuatan otot lengan, dada dan bahu
7. Gerakan *crunch* biasa adalah ....
   a. memutar bahu ke kiri dan kanan
   b. mengangkat kedua kaki di atas
   c. mengangkat kedua lengan ke atas
   d. mengangkat bahu dari lantai

8. Sikap awal badan yang benar saat melakukan guling depan adalah...arah gerakan.
   a. menyamping
   b. membelakangi
   c. menghadap
   d. memutar
9. Sikap lengan dan kaki yang benar saat melakukan gerakan meroda adalah ....
   a. diputar
   b. diluruskan
   c. ditekuk
   d. disilangkan
10. Panjang gada pada senam irama dengan alat gada adalah ....
    a. 50 – 60 cm
    b. 45 – 50 cm
    c. 45 – 60 cm
    d. 55 – 60 cm
11. Gada mempunyai bagian-bagian yaitu ....
    a. kepala, badan, leher dan kaki
    b. kepala, leher, badan dan kaki
    c. kepala, tangan, leher dan kaki
    d. kepala, leher, badan dan dasar
12. Cara memegang gada dengan teknik pegangan berlawanan disebut juga dengan ....
    a. *regular grips*
    b. *reverse grips*
    c. pegangan terbalik
    d. *mixed grips*
13. Diameter leher gada adalah ....
    a. minimal 3 cm
    b. minimal 2,5 cm
    c. minimal 2,2 cm
    d. minimal 2 cm
14. Sikap badan yang benar pada renang gaya punggung adalah ....
    a. telungkup di permukaan air
    b. telungkup di dalam air
    c. terlentang di permukaan air
    d. terlentang di dalam air
15. Gerakan tangan pada renang gaya punggung terbagi menjadi dua gerakan, yaitu ....
    a. mendayung dan mendorong
    b. mendorong dan rekaveri
    c. rekaveri dan mendayung
    d. rekaveri dan menarik
16. Kekuatan mengapung pada posisi badan terlentang akan lebih besar daripada ketika dalam posisi telungkup disebabkan ....
    a. air mendorong ke atas
    b. tubuh kita lebih ringan
    c. kita menghadap ke atas
    d. bidang datar punggung lebih besar

17. Gaya renang yang mirip dengan renang gaya punggung adalah ....
    a. renang gaya bebas
    c. renang gaya kupu-kupu
    c. renang gaya dada
    d. semua benar
18. Surat menyurat yang diperlukan sebelum melakukan kegiatan perkemahan adalah di bawah ini, ***kecuali*** ....
    a. surat pemberitahuan kepada orang tua peserta
    b. surat pemberitahuan kepada kepala desa di mana sekolah kalian bertempat
    c. surat pemberitahuan kepada aparat berwenang yang membawahi tempat kegiatan perkemahan
    d. surat ijin perjalanan dari aparat berwenang
19. Tempat perkemahan yang baik adalah di bawah ini, ***kecuali*** ....
    a. tersedia air yang cukup untuk memasak dan MCK
    b. dekat dengan pasar dan permukiman
    c. dekat dengan terminal bus atau pemberhentian kendaraan umum
    d. terjamin keamanan dari binatang maupun manusia
20. Berikut ini adalah merupakan alat-alat navigasi, ***kecuali*** ....
    a. kompas
    b. altimeter
    c. peta
    d. lampu senter
21. Ransel yang baik untuk kegiatan perkemahan adalah ....
    a. berbahan kuat, ringan dan tidak mudah basah (tahan air)
    b. berbahan kuat dan ringan
    c. mahal
    d. berbahan kuat dan terbuat dari kulit
22. Ruangan dapur yang aman adalah ....
    a. rapat
    b. tidak ada kompor
    c. tidak banyak barang-barang
    d. banyak ventilasinya
23. Salah satu cara mengatasi musibah kompor yang meledak agar api tidak menjalar adalah ....
    a. menyiram dengan air
    b. menutup dengan kain yang dibasahi
    c. meniup supaya apinya padam
    d. menutup rapat-rumah rumah (ruang dapur)

24. Apabila kalian terjebak dalam kebakaran dan ruangan penuh asap, yang sebaiknya kalian lakukan adalah ....
    a. bersembunyi di dalam almari
    b. berjalan merangkak
    c. melompat-lompat
    d. tidak bernapas
25. Salah satu cara merawat kompor gas agar tidak terjadi kebakaran adalah ....
    a. mengganti pipa saluran gas setiap bulan
    b. mengisi gas setiap bulan
    c. membersihkan dan memeriksa pipa saluran gas setiap bulan
    d. melepas pipa saluran gas dan meletakkan gas di luar rumah setiap selesai memasak

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan jawaban yang singkat dan benar!

1. Bentuk gerakan tangan yang benar saat melakukan servis *forehand* dan *backhand* pendek pada permainan bulu tangkis adalah ....
2. Akhir gerakan lengan setelah memukul bola dengan cara *backhand* pada permainan tenis meja adalah lurus ke depan sejajar ....
3. Untuk meningkatkan kekuatan otot diperlukan frekuensi latihan ... per minggu
4. Berolahraga yang mengandung unsur rekreatif merupakan latihan ....
5. Posisi kaki dan badan saat melakukan sikap melayang adalah ....

C. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan pegangan *regular grips*!
2. Sebutkan dan jelaskan pembagian gerakan mendayung dalam renang gaya punggung!
3. Sebutkan minimal 5 Perlengkapan pribadi yang harus dibawa dalam kegiatan perkemahan!
4. Sebutkan 5 perlengkapan kelompok yang harus dibawa saat kegiatan perkemahan!
5. Sebutkan 4 langkah menyelamatkan diri dari kebakaran!